

HANDIGE APPS VOOR ADHD

Smartphones zorgen voor communicatie en entertainment, maar ze kunnen ons ook ondersteunen met handige apps. Dit zijn computerprogramma's die specifiek voor smartphones zijn ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn apps voor internetbankieren en Wikipedia. Maar kunnen smartphones ook zorgen voor ondersteuning bij ADHD-klachten?

TEKST: THIJS BECKERS

Het antwoord op die vraag is ja, en zelfs op talloze manieren, door de miljoenen apps die beschikbaar zijn voor smartphones. Door deze grote hoeveelheid mogelijkheden is het handiger om uit te gaan van de behoefte dan om te kijken naar alle mogelijkheden, omdat je anders snel door de bomen het bos niet meer ziet.

In dit artikel gaan we enkele interessante apps bespreken om zo een beeld te geven van wat er allemaal mogelijk is. Ook wil ik je uitdagen om zelf op ontdekkingsstocht te gaan naar apps die voor jou nuttig kunnen zijn.

We richten ons in dit artikel op apps die kunnen ondersteunen bij het plannen en organiseren, omdat

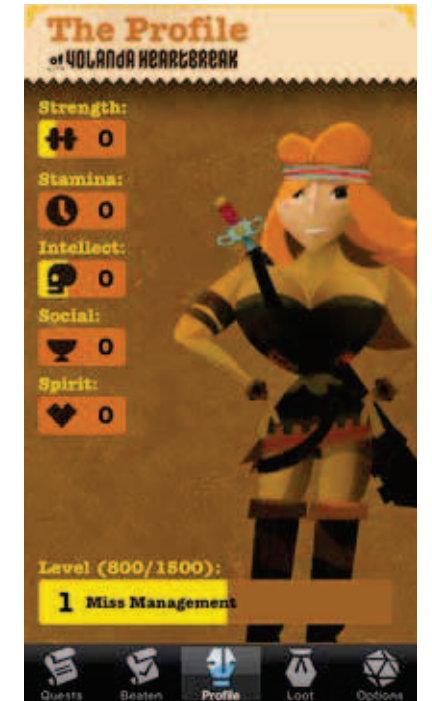
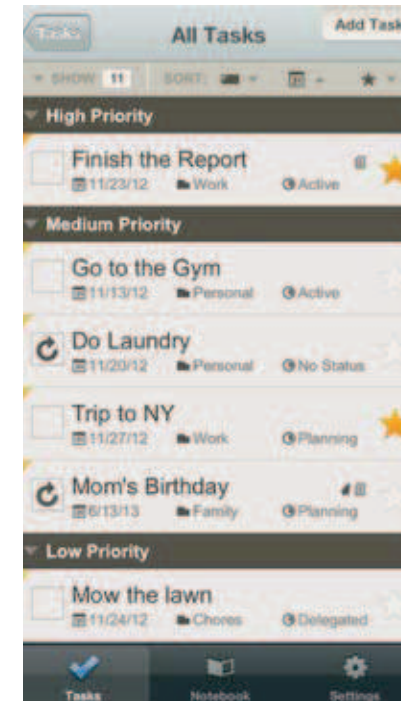
mensen met AD(H)D daar over het algemeen een grote behoefte aan hebben.

De meeste apps doen geen dingen die niet ook op een 'ouderwetse' manier zouden kunnen, bijvoorbeeld op papier of met een agenda. De apps kunnen het alleen sneller, handiger, of op een nieuwe manier doen. Het gebruik van apps is dan ook geen must maar hoogstens een goed alternatief voor andere 'ouderwetse' manieren. Het belangrijkste is dat iedereen een manier kiest die bij hem of haar past.

Agenda

Het eerste voorbeeld dat ik wil bespreken is de kalender-app die op elke smartphone standaard aanwezig is. Onderschat de kracht en mogelijkheden van deze standaard app echter niet.

Wanneer verschillende gezinsleden hun eigen digitale agenda onderling delen kan bijvoorbeeld een overzichtelijk beeld van de planning van het hele gezin worden bijgehouden. Dit kan via verschillende diensten, onder andere van Apple, Google of Microsoft. Iedere agenda (en dus gezinslid) krijgt dan een eigen kleur. Bovendien wordt de planning altijd up-to-date gehouden (het is direct zichtbaar als een gezinslid een nieuwe afspraak plant) en heb je deze altijd bij je omdat hij op je smartphone staat. Overigens kan de standaard kalender-app natuurlijk ook vervangen worden door een andere app, met meer of andere mogelijkheden. Een kalender-app die recent erg in de belangstelling staat wegens het grote aantal mogelijkheden is *Sunrise* (verkrijgbaar voor de meeste smartphones, gratis).



Takenlijsten

Een tweede soort app die ik wil bespreken is de takenlijsten-app. Dit zijn apps om taken die je nog wil doen te beheren. Er zijn heel veel takenlijsten-apps te vinden. Deze variëren van eenvoudige en intuïtieve apps als *Clear* (verkrijgbaar voor Apple iOS, €4,99) tot apps met de mogelijkheid om elke taak van veel extra informatie (zoals deadlines of prioriteit) te voorzien, zoals bijvoorbeeld *Toodledo* (verkrijgbaar voor de meeste smartphones, gratis met betaalde extra functies).

Daarnaast zijn er takenlijsten-apps met een specifieke insteek, zoals *Home Routines* (verkrijgbaar voor Apple iOS, €4,99). Deze app laat je een aantal taken die regelmatig terugkeren (bijvoorbeeld broodtrommels klaarmaken of de vuilnis buiten zetten) op een specifiek moment (bijvoorbeeld in de ochtend voor je gaat werken) koppelen aan dit moment.

Vervolgens laat de app je deze taken steeds op dezelfde momenten en in dezelfde volgorde uitvoeren. Het doel hiervan is om deze terugkerende taken in te slijpen tot een werkend ritueel.



Epic Win (verkrijgbaar voor Apple iOS, €2,99) heeft een totaal andere insteek. Deze app maakt van taken uitvoeren een spel. Door je taken uit te voeren vóór het verstrijken van de (jezelf gestelde) deadline, ontwikkel je je spelkarakter steeds verder.

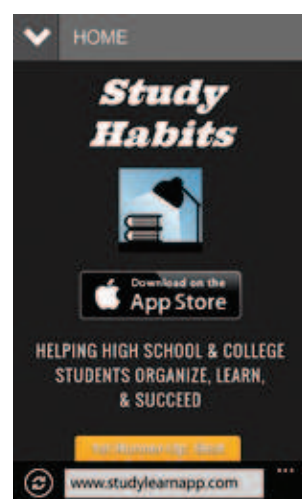
Het doel hiervan is om een externe motivatie toe te voegen. Deze app is vooral geschikt voor mensen die graag bezig zijn met games.

Een laatste voorbeeld is *30/30* (verkrijgbaar voor Apple iOS, gratis met betaalde extra functies). In plaats van een deadline laat deze app je invoeren hoe lang je nodig denkt te hebben voor de taak. Wanneer je dan een moment tijd hebt om taken te doen en je de app vertelt hoe lang je de tijd hebt, zal deze je tijd vullen met een aantal taken.



Andere apps

Enkele andere apps zijn ook een korte vermelding waard. Een voorbeeld hiervan is *Study*



Habits (verkrijgbaar voor Apple iOS, €1,99). Deze app is gericht op studenten en helpt bij het plannen van huiswerk of projecten,

waarbij de app zowel aandacht besteedt aan de haalbaarheid van de planning over de langere termijn, als met afwisseling op de korte termijn als je bezig bent met je project of huiswerk.

Forest (verkrijgbaar voor Apple iOS, €0,99) is een geheel andere app. Deze is gericht op het verminderen van afleiding door je smartphone. Wanneer je de app aanzet belooft deze je voor het met rust laten van je smartphone door het beeld van een groeiende boom. Als je dit regelmatig met succes doet, zal je boom uitgroeien tot een bos.

De hierboven besproken apps zijn slechts een selectie ter kennismaking. Ik nodig je dan ook uit om zelf op zoek te gaan naar apps die jou of je naasten kunnen ondersteunen.

NB: De prijzen van apps kunnen zeer snel wisselen en waren actueel bij het schrijven van dit artikel.



Thijs Beckers is als verpleegkundig specialist werkzaam bij *Met ggz* en is als promovendus verbonden aan het lectoraat Sociale en Methodische aspecten van psychiatrische zorg van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

actueel

TEKST:
ROB PEREIRA



in samenwerking met:
bijwerkingen
centrumlareb

In juni heeft Impuls & Woortblind samen met Bijwerkingencentrum Lareb een enquête gehouden over ervaringen met ADHD-medicatie bij volwassenen. Er was een verheugend grote respons: 1160 reacties! Hiervan konden 848 reacties worden gebruikt voor verdere analyse. Enkele voorlopige conclusies vatten wij samen. Het rapport is te lezen op de website.

D IAGNOSE

- De diagnose is bij meer dan 50% op latere leeftijd gesteld, namelijk 36 jaar en ouder.
- 86% van de respondenten is gediagnostiseerd door de psychiater. Het voorschrijven van medicatie gebeurt zowel door de psychiater als door de huisarts.

BIJWERKINGEN

- 75% van de respondenten gaf aan bijwerkingen te ervaren; gemiddeld drie per persoon. De meest genoemde bijwerkingen zijn hartkloppingen, verminderde eetlust, hoofdpijn, droge mond, een zenuwachtig gevoel, apathie, somberheid en slaapproblemen.
- Respondenten die weleens gestopt zijn met medicatie deden dit vooral vanwege bijwerkingen (60%).
- Veel mensen noemden ook het reboundeffect als bijwerking. Dit is meestal een teken van niet optimale instelling. Een enquête over dit ongewenste effect en wat hiermee gedaan wordt, volgt door Impuls & Woortblind.

VERANDERING VAN MERK

- Bijna de helft van de respondenten gaf aan wel eens medicatie te hebben gekregen van een ander merk dan dat zij eerst gebruikten.
- 40% van de mensen die een ander merk kreeg merkte geen verschil in werking. 27% gaf aan last te hebben van bijwerkingen na deze verandering. Bij 14% werkte het nieuwe middel sterker en/of langer, maar bij 51% werkte het nieuwe middel juist korter en/of minder sterk.

INFORMATIEVOORZIENING

- Niet iedereen was even tevreden over de informatie die artsen en apothekers gaven over risico's en bijwerkingen van medicijnen. Daarom zal Impuls & Woortblind onderzoek doen naar de kennis over ADHD-medicatie van psychiaters, andere artsen en apothekers. Hopelijk zal dit uiteindelijk leiden tot meer tevredenheid over de informatievoorziening.

Voor een uitgebreid rapport en ons commentaar, kijk op: www.impulswoortblind.nl/actueel/dossiers/onderzoek-adhd-medicatie